KURSPLAN 05/2026

„Mein persönliches Come back“ e.V.

Come back seit 1989
GESUNDHEIT BEWEGEN

Montag

- **08:00 AllgemeineFitness** Reha / leicht
- **09:00 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **10:00 RückenFitness** Reha / mittel / Matte
- **10:00 Parkinson Tischtennis** im 2.OG
- **11:00 AllgemeineFitness** Reha / leicht / Matte
- **12:00 Sitzsport** Reha / leicht / Hocker
- **13:00 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **14:00 NeurologischFit** Reha / leicht
- **15:15 LungenFit** Reha / leicht / Hocker
- **16:15 LungenFit** Reha / leicht / Hocker
- **17:00 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **18:00 AllgemeineFitness** Reha / intensiv / Matte
- **19:00 RückenFitness** Reha / mittel / Matte
- **20:30 Aqua-Reha** Reha / mittel
- **21:15 Aqua-Reha** Reha / mittel

Dienstag

- **08:00 ZUMBA** intensiv
- **09:00 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **09:15 Anfängerschwimmen Erwachsene** (Eigenleistung)
- **10:00 FunctionalMobility** mittel / Matte
- **11:00 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **12:00 Sitzsport** Reha / leicht / Hocker
- **14:00 Parkinson** Reha / leicht
- **14:00 AllgemeineFitness 2.OG** Reha / leicht
- **15:00 LungenFit** Reha / leicht / Hocker
- **16:00 RückenFitness** Reha / mittel / Matte
- **17:00 YOGA** mittel
- **18:30 YOGA** mittel

Mittwoch

- **08:00 RückenFitness** Reha / mittel / Matte
- **09:00 YOGA** leicht
- **10:30 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **11:30 RückenFitness** Reha / leicht / Matte
- **12:00 Sitzsport 2.OG** Reha / leicht / Hocker
- **12:15 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **13:00 Schwangerenschwimmen** leicht (Eigenleistung)
- **13:00 AllgemeineFitness 2.OG** Reha / leicht
- **15:00 Sitzsport** Reha / leicht / Hocker
- **16:00 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **17:00 AllgmeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **18:00 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **19:00 RückenFitness** Reha / mittel / Matte
- **20:30 Aqua-Reha** Reha / mittel
- **21:15 Aqua-Reha** Reha / mittel

Donnerstag

- **08:00 ZUMBA** intensiv
- **09:00 AllgemeineFitness** Reha / leicht / Matte
- **10:00 RückenFitness** Reha / mittel / Matte
- **10:45 Parkinson Tischtennis** im 2.OG
- **11:00 Sitzsport** Reha / leicht / Hocker
- **12:15 Koordination & HWS** Reha / leicht / Matte
- **15:15 LungenFit** Reha / leicht / Hocker
- **16:15 RückenFitness** Reha / leicht / Matte
- **17:00 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **18:00 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **19:00** Extern
- **20:30 AquaZUMBA**
- **21:15 Aqua-Reha** Reha / mittel

Freitag

- **08:30 Schulter-/NackenFit** leicht
- **09:00 RückenFitness** mittel / Matte
- **10:00 Schwangerenschwimmen** leicht (Eigenleistung)
- **10:00 RückenFitness** Reha / mittel / Matte
- **11:00 Sitzsport** Reha / leicht / Hocker
- **11:00 RückenFitness 2.OG** Reha / leicht / Matte
- **12:00 AllgemeineFitness** Reha / mittel / Matte
- **12:00 AllgemeineFitness 2.OG** Reha / mittel / Matte
- **13:00 RückenFitness** Reha / leicht / Matte
- **16:15 RückenFitness** Reha / mittel / Matte
- **17:00 AllgemeineFitness** Reha / leicht / Matte

Sonntag

- **10:30 BodyFit** intensiv

Legende:

- **NUR FÜR** Mitglieder
- **PARKINSON**
- **Lunge/Luft**
- **Wasserkurse** finden in unserem Schwimmbad am **Urban-von-Vorst-Weg 6** statt
- **MATTE =** Bodenübungen

Bei Fragen/Anmerkungen, wenden Sie sich gern an unsere Rezeption, melden sich per Telefon unter 0209 - 318 47-0 oder per Mail an info@come-back.de.